

ورشة في (شعر اللاوي)

المنهج التاريخي (٢)

ابو رثام العباسي
حكمتنا الفنى على نص او على اديب انما
هو حكم واحد من احكام كثيره سجلها التاريخ
حكم له ظروفه الحاضر، و له موثراته و
اسبابه الكامنه في ذوقنا وذوق العصر الذى
نعيش فيه. فيجب عند النقد التاريخي ان نضع
حكمنا هذا بجانب تلك الاحكام، و الانعطيه
قيمه اكثر مما لامثاله من احكام اخرى!

و في الوقت ذاته علينا ان نبحث عنه
الاحكام السابقة و ظروفها بروح محايدة،
فكثير من هذه الاحكام السابقة. شابهته ظروف،
و اثر في ملبسات، و علينا قبل ان نعطيها
قيمتها ان نستكشف ظروفها و ملبستها، بعد
مراجعته التاريخ العام للفترة التي صدرت
فيها، و دارسه الظروف الخاصه و الملبسات
التي احاطت بقائلها، و نوع الصلات الفكرية
و المزاجية و الشخصية التي كانت بين
اصحابها و اصحاب النصوص الادبيه التي
اصدروا احكامهم عليها... الخ. و من اخطر
مخاطر "المنهج التاريخي" الاستقراء الناقص،
و الاحكام الجازمه و التعميم العلمى.

فالاستقراء الناقص يودى بنا دائما الى خطأ
فى الحكم. و من الاستقراء الناقص الاعتماد
على الحوادث البارزه، و الظواهر الفذه التي
لا تمثل سير الحياه الطبيعى. فالعمر الحداث
و ابرز الظواهر ليست اكثر دلالة من الحداث
العامه و الظواهر الصغيره. و ما نراه نحن
اكثر دلالة قد لا يكون كذلك فى ذاته، بل ربما
كان انجذابنا الخاص للاعجاب الخاص
للاعجاب به او الزرايه عليه هو علمه ما نرى
فيه من دلالة بارزه و الاسلم ان نجعل اقصى
ما نستطيع الحصول عليه من الظواهر و
الدلائل: حادثة او نصا او مستندا... و الا
نصدر احكامنا الا بعد الانتهاء من جمع هذه
الاسانيد، فذلك اضمن و اكفل بالصواب. و
نضرب بعض الانتماء المختصره على خطر
الاستقراء الناقص من اعمال ادبائنا
المعاصرين:

١- درس الدكتور "طه حسين" شعر المجون
فى العصر العباسى فى كتاب "حديث
الاربعاء" ثم اتخذ دليلا على روح هذه العصر.
و حكم مثل هذا ان يقتضى دراسته سائر فنون
القول فى هذا العصر. فى سائر فنون التفكير،
فى سائر مظاهر الحياه. مع دراسته مستندات
تاريخيه شامله عن كل ملبسات تلك الفتره،
قبل اصدار حكم على روح العصر كالحكم
الذى اصدروه الدكتور.

٢- استند الأستاذ "العقاد" فى كتب
"العقريات" على بضع حوادث بارزه فذه فى
تاريخ بعض الشخصيات - بعضها غير
مقطوع بصحته - لتصوير "شخصيه" بطلها،
ولهذا الحوادث دلالتها من غير شك، ولكن
استعراض سلسله حياه هذه الشخصيه اضمن
و اكفل بصحة تصوير الشخصيه.

و الاحكام الجازمه فى المنهج التاريخي
خطيره كذلك مثل الاستقراء الناقص، و لاسيما
نحن نواجه فى الغالب مسائل تاريخيه قديمه
ليست لدينا جميع مستنداتها، فالظن و الترتيح
و ترك الباب مفتوحا لما يجد كشفه من
المستندات، اسلم من الجزم و القطع...

الترجمه من الهنديه فى عصر النهضة
الاسلاميه هي التي اوجدت شعر الزهد فى
الدوله العباسيه. "اتساع نفوذ الفرس هو الذى
اوجد شعر المجنون و الخمريات". كثره
الجوارى هي السبب فى انتشار الغناء....
عزله الحجاز عن السياسه هي التي خلقت
الغزل هناك... الخ. هذه الاحكام عرضة
للخطأ لما فيها من الجزم. و لاقتصرها على
سبب واحد لوجود ظاهره ادبيه او اجتماعيه.
وقلما يكون للظاهره الواحد سبب واحد.

ولا بد من دراسته مجموعه الظروف التاريخيه
و الاجتماعيه و السياسيه و الفكرية و
الاقتصاديه و الشخصيه التي لا يست هذه
الظواهر و سبقتها.
بريد الالكتروني:
abuream_alabbasi@yahoo.com

نجاح بلدية الاهواز في مسئولياتها نموذج صارخ لتعاقد الشعب و الحكومة



التي انبثق عنها ما هي؟ كما لا اعرف عن
فصيلته شيئا الى من ينتمي؟ وما هي توجهاته
الخاصة لذلك ارى لنفس العنبر في عدم عقد مقارنه
بين شريحه الروحانيه و بين شريحته و على ان
اذكر استطرادا سريعا للتنازع الادبي و العلمى و
الفقهى لشريحه رجال الدين
اولا: لا اتناول بهذه العجالة الا الروحانيه
العرب لانهم المقصودون بالنيل.
ثانيا: لا اريد من مقالى هذا الحصر لان ذلك لا
ياتى عليه موسوعه من الكتب ولكنى اريد المثال
فقط

ثالثا: لا اذهب بعيدا فى التاريخ، لان ذلك ينبغي
ان يتم بدراسه مستوعبه لكننى احوم حول رجال
شاهدناهم و عاصرناهم و مازال بعضهم يشاطر
الزمان و المكان. و نبدا بفيلسوف العلماء و عالم
الفلسفه ايه الله الكرمى فقد ترجم له ولده العلامة
الكبرى فى كتابه "الحياه الروحيه" ترجمه غنيه و
ذكر فيها جانباً من ادبه و شواهد من شعره الرائع
اليديع الذى يعادل بمعناه و مبداه فحول الشعراء
العرب القدماي فضلا عن المحدثين، ثم نجله العظيم
العلامة الكبرى و اثره العلمى الثقافى الفقهى
الظاهر فى المجتمع و موفاته فى مختلف فروع
المعرفه و منها كتب فى الادب صرفا ربما
تستغرب من فقيه كبير مثله يعد من مراجع الشيعه
و ما تزال المدارس التي شاد دعائمها و تخرج منها
العلماء و الادباء و الخطباء تضى المنطقه كلها حتى
هذه الساعه

ثم العلامة الزهرى رحمه الله الذى افلح حجج
الدكتور احمد امين المصرى بكتابه القيم "المهدى
و المهدويه" قد شاع و ذاع و ملاه الاصفاق و
الاسماع

ثم العلامة الجليل الشيخ محسن حيدرى و كتبه
النافعه فى العربيه و الفارسيه ثم الشيخ سعيد
السارى العالم و الكاتب و الفقيه و الذى دخلت كتبه
فى المنهج الدراسى لبعض طلبة العلم فى قم و ما
يزال يتدفق بالخير و العطاء و لا احب ان يفوتنى
التوثيق بالفاضل البيه و العالم الكبير الشيخ عباس
الكعبى عضو مجلس "الخبراء" صاحب البحوث
العلميه القيمه التي خللت بها الدوريات العلميه فى
قم و غيرها من البلاد و كذلك القول فى اديب كبير
و عالم جليل الدكتور السيد مسلم الجابرى الذى
درس فى السورويون و نال شهاده الدكتوراه فى
ذلك و لك ان تقرأه يدونه انه "الرمح انت" لتدرك سرما
اقول لك. و قد كتب دراسته علميه للمجتمع
الاسلاميه طبع مرتين الثانيه فى بيروت و ما
يزال الكتاب فى الاهواز فقد ارسى اعداده منه الى
الفسفيه بدرجه شرف و هو اليوم يعتبر من الراغبين
و هو من ثلاثه اجزاء. و اشفعه باخييه العلامة السيد
كوثر فاخر الجابري و هو يعد من علماء قم و ابيه
ماعتها و الذى تفرغ اليه كثير من علمائها
لصياغه بحوثهم العلميه الدقيقه بلغته العربيه فقه
به و تعوليا عليه. و لو اردت ذكر اخوانه من العلماء
الاهوازيين القاطنين فى قم و الذين من الله عليهم
بنيل الدرجات العلميه العاليه لاتسع المقال وتحول
الى كتاب.

هذا و لو لا ما قيل من انه قبيح على المرء ان
يزكى نفسه لذكرت كنى و مقالاتى التي بلغت
العشرات ما بين تاليف و ترجمه و قد طبع جلها و
المحمدله و نال منها المجتمع ما يرجوه من
التثقيف.

وبقى على ان اشير الى علماء اجلاء اخوه ثلاثه
هم من الفضل فى المحل اللائق و المقام الشايق و
هم الشيخ صالح الطرقي و ملاكارت باده من الجيل
الاديب الصاعد و قد فارقتا الى رحمته الله و عالم
الخطابه و خطيب العلماء الشيخ مهدي الطرقي و
تاثيره الثقافى الواضح فى المجتمع العربى و قد
توقاه الله اليه و العالم و الفقيه و الاديب الكبير الشيخ
حسين الطرقي مد الله فى عمره و هو اليوم سيد
شعراء العرب فى خوزستان و الخليج الفارسي.

هذا و لم اعبر منطقة الاهواز الى غيرها من
مدن المحافظة و اخيرا اقول للفرارى متجاوزا
التكرات هذا عطايا فمادا اعطى اولئك المتشوقون
بالتقافه العربيه كذا و ادعاء

القاعدة... اعراب المنوع من الصرف
يرفع المنوع من الصرف بالاضمه و ينصب
و يجر بالفتحه مثل: ابراهيم طالب مجتهد. مبتدا
مرفوع بالضمه ان ابراهيم طالب مجتهد. اسم ان
منصوب بالفتحه سملت على ابراهيم، اسم مجرور
بالفتحه الاله منوع من الصرف
لان (ال) على المنوع من الصرف و اضيف
بجر بالكسره. مثل: استندت من المصاييح مجرور
بالكسره، و نور مصاييح مجرور بالكسره ايضا

فى طليعه الشعرا العاطفين
المتميزين. احتفظ برقته الوجدانيه العذبه
و ديباجته الجزله الفريده. فى شعره
لوحات فائته فيها حلاوه التعبير فاجله
فى عداد الذين المتغزلين المبدعين و من
البعاثه الذين انجبتهم امنا العربيه فى
العصر الحديث. كان رزقه من شق قلمه،
فعاث فقيرا غنى القلب، ابي النفس، و مات
فى القاهره ثم نقل رفاتة الى بيروت. لقد
شفقة الحب و نيمه جمال المراء الفاتن،
فراح يتغنى بها و بالحب الذى ملا قلبه،
واصفا الجمال المترف الرقيق و هو
يتحسر لما و هيما، يوح لها مما يعانى
من بوس و نجوى. و كان فطنا ذكى الفواد،
ركن القلب فسيح اللسان، جيد البيان يكد
لحسن منطقته و خفاه روحه بذهل الجالسين

و يلقى فى روع محدثه محبته و اجلاله و
رد فى سياق بسرته ما هذا نصه: ولد
ابراهيم ناجى فى حي بشر بالقاهره سنه
١٨٩٨ و تخرج من مدرسه الطب عام ١٩٢٢

فحين طيبيا فى مصلحه السكك الحديدية
فوزاره الصحه فوزاره الاوقاف، و
ظهرت نباشير ابراهيم ناجى الشعريه و
هو لا يزال صبيا، و كان قد تغلق بحب
فى عداد الذين المتغزلين المبدعين و من
البعاثه الذين انجبتهم امنا العربيه فى
العصر الحديث. كان رزقه من شق قلمه،
فعاث فقيرا غنى القلب، ابي النفس، و مات
فى القاهره ثم نقل رفاتة الى بيروت. لقد
شفقة الحب و نيمه جمال المراء الفاتن،
فراح يتغنى بها و بالحب الذى ملا قلبه،
واصفا الجمال المترف الرقيق و هو
يتحسر لما و هيما، يوح لها مما يعانى
من بوس و نجوى. و كان فطنا ذكى الفواد،
ركن القلب فسيح اللسان، جيد البيان يكد
لحسن منطقته و خفاه روحه بذهل الجالسين

لا شك ان شعر ابراهيم ناجى يتغلغل
فى القلب و يمتزج باجراة النفس لغزيبه
ورقته و جلال معانيه الاسره. صدرت
له عددها و اربع شعريه منها (وراء الغمام)
او (اليالى القاهره) و (الطائر الجريح)

ابراهيم ناجى
١٨٩٨-١٩٥٣
سيد حيدر طاهري

ابراهيم ناجى

١٩٥٣-١٨٩٨

سيد حيدر طاهري

ادرى الذى من بعد حبنى
واعلم ان عطفى فيك فان / و عني فيك
ذائبه و قلبي
واعلم ان عنك من بنادى / حنيا هانقا
واتا الملبى
واعلم ان حبنى ليس يشفى / و بعدى
ليس يجدينى و قربى
ولما لم اجد للحب حلا / هتقن به كما
يرضيك شربى
و خذنى هند لاتسلى / لايه
غايه و لاى درب؟
ليه عيد

اليوم منك عرفت سر وجودى / و
عرفت من معنك معنى العبد
ما كنت بالفانى و سرى حافظى / و
بممتلكك ضمنت كل خلدى
لان انا اعرف ما الحياه و طبيها / و اقول
للايام طبت قعودى
عاد الربيع على يدك و اشرقت /
روحى و اورق فى ربيعك عودى

احبك فوق ما شقت قلوب / و لا

لقاء مع الرسامه الاهوازیه فاطمه نواصری

أنامل الابداع في ضيافة الالوان

اجرى اللقاء سيد كاظم القریشی



ان الالوان كالايام ، الماضي لا يشبه المستقبل و المستقبل لا يشبه الحاضر و كل لون له الخصوصيه الخاصه به ، هكذا الالوان بالنسبه لي و كذلك اعتبر الحياه كقوس قزح ، كل لون له المفهوم الخاص به

الذين يميلون تجاه اللوحات و المناظر الجميله التي يرسمها الفنان لغرض بيعها حتى لو لم يذيق فيها و لم يستخدم فنه بصوره كامله و هذه اللوحات التجاريه لغرض الجمال و الزينه فقط و لا احد يكثر للموضوع او قصد الفنان من رسمها ، و هذان الامران - العمل الفنى الغير مريح و العمل المريح الغير العالميين - اح-د زوار معرض رسومه

عن الحب ، النار ، الشهاده و نستطيع ان نقسم الالوان ، بالالوان الحاره و الالوان الباردة و بالاحرى ان الحياه الحياه كلوحه جميله كل شخص يرسم لوحه حياته بالالوان الذى يختارها كمايشاء

* فى اى الموضوعات ترسمين لوحاتك و كيف تختارينها ؟

بالتاكيد للفنون التشكليه اهميه بارزه فى حياه المجتمع العصرى التى من خلالها يستطيع الفنان التعبير عن مشاعره و ما يدور فى اعماق وجوده حسب طاقاته و مشاهداته و اجتهاداته التى يكسبها او يكتسبها فى مشواره الفنى الطويل و عبر هذا الفن الذى يقدمه باتقان و جوده عاليه ، يسعى لبناء جسور العلاقه مع افراد المجتمع خاصه هواء الفنون و الابداع الذين يحيدون الفن و يدركون مدى اهميته فى تطوير الحضاره و رقى المجتمع .

و من هذه الفنون ، فن الرسم الذى مارسه الانسان حتى قبل اختراع الخط عندما كان يسكن الكهوف و الوديان ليعبر عن مشاعره و بنات افكاره و يرتبط مع بنى بجده من البشر و ايضا لغرض الصيد لانه كان يعتقد اذا استطاع ان يسخر روح ذلك الموجود يستطيع ان يهزمه و يتغلب عليه حيث يوجد الكثير من هذه الرسوم فى الكهوف القديمه و ... و استمرت هذه الممارسه طوال حياه الانسان على مر العصور حتى يومنا هذا و تطور هذا الفن و تعددت اغراض استعماله و استخدامه و ظهر المئات من الرسامين الذين اتقنوا الرسم و احسنوا فنهم و خلقوا الكثير من اللوحات الجميله التى تسر الناظرين و ظهرت عده مذاهب ك : " كلاسيك " ، " رناليسم " ، " كوبيسم " و " فوفيزم " و غيرها من انماط المذاهب و برع فيها العديد من الفنانين العالميين ك : فان گوگ و " دافينتشى " و " بيكاسو " و رامبراند و " رافائل " و غيرهم .

و المجتمع العربى الاهوازى كغيره من المجتمعات بات له اهتمام خاص و واسع بالفنون لاهميتها كما قلنا و منها الرسم الذى لمعت فى سمانه عده اسماء لامعه كالاستاذ توفيق هليجي و السيده سهام سجيرات و عدد من الشباب الطموحين نحو الازدهار و الرقى و من هؤلاء الشباب ، الرسامه الاهوازيه فاطمه نواصرى من مواليد عام ١٣٦٠ فى الغزاوريه احدى القرى الواقعه على ضفاف نهر كارون من الناحيه الجنوبيه لمدينه الاهواز و تسكن حاليا فى طريق كوت عبدالله ، التقينا معها هذا الاسبوع فى سياق اللقائات مع الفنانين و اليكم هذه المقابله :

*** سيدتى بعد التحيه و السلام و الشكر الجزيل لاتاحه هذه الفرصه لنا ، السنوال الاول كالمعتاد كيف كانت بداياتك الفنيه ؟**

- : اشكركم و احبى القراء الكرام ، من ايام الطفوله كنت اهوئ الفن و كنت ارسم بعض الرسوم للمناظر الطبيعيه احيانا وفى المرحله الثانويه كنت اصمم الازياء المجلسيه الاسلاميه و ازياء عصريه اخرى ، دخلت المعاهد الفنيه بعد استكمال الدراسه الثانويه / الدبلوم / اى منذ ثلاث سنوات لاتابع لمدى الرسم وكانت الدوره التعليميه الاولى لمدى اربعه اشهر فى معهد " حسنى " للفنون تحت اشراف الاستاذ توفيق هليجي و الدوره الثانيه لمدى سنتين فى معهد " مهران " تحت اشراف السيده ذاكر زاده و دوره ثالثه لمدى شهرين لدى الاستاذ هليجي ايضا .

*** ماذا تعنى لك الالوان ؟**

- : ان الالوان كالايام ، الماضى لا يشبه المستقبل و المستقبل لا يشبه الحاضر و كل لون له الخصوصيه الخاصه به ، هكذا الالوان بالنسبه لى و كذلك اعتبر الحياه كقوس قزح ، كل لون له المفهوم الخاص به ، استخدم اكثر الالوان فى لوحتى و استمتع بذلك ، لان الالوان تعبر عن دلالات كثيره ، كاللون الاصفر الذى يعبر عن النور و القداسه ، ايضا بعض الاحيان يعبر عن الكراهيه و الغيره و النور و اللون الابيض يعبر عن الطهاره و الايمان ، و اللون الاحمر يعبر

مرآة الفنون



تحت اشراف سيد كاظم القریشی

امثال و حكم شعبية

العتيك ما يرجع جديد و العدو ما يرجع صديق

كل جديد يبلى و كل قديم لن يعود و هذه سنه الحياه التى درجت عليها منذ ان خلق الله تعالى الكون و سن فيه السنن التى لا تبدل لها و يسمى الليل و النهار بالبلغه العربيه بالجدديين اى كلما ياتين تتجدد معهما الحياه و تبدأ مشوارها نحو الغد المجهول من جديد فكما يقول المثل " العتيك ما يرجع جديد " و اما الشق الثانى من المثل الشعبى المذكور و الذى يقول " العدو ما يرجع صديق " فاختلف مع ابو المثل لان العدو قد يرجع صديق و الصديق قد يتحول الى عدو و لاضمان فى ذلك الامن عصم الله تعالى ... هذا المثل يتضمن هذه الحكمه و المعنى ان القديم لن يعود ايها الانسان لا تحتفظ بالاحقاد و الضغائن و عليك ان تنسى العداوات و النزاعات و تقبل على الحياه بوجه جديد و يذكرنا المثل على حالتنا الراهنه و هى القليله المقيته التى لا زال الكثير متشبث بحجزتها و متشبث بتلابيبها و هذا رمز التخلف لدى مجتمعنا القبلى المتشردم ...

النار اتخلف الرماد

يدلل هذا المثل على معان عديده يستطيع كل فرد منا ان يفسره حسب ما يفهمه منه فعلى سبيل المثال من اصيب بالغرام و ابتلى بويلاته يمكنه ان يقول " ان الهوى و الغرام بمثابة نار ملتهبه مضرمه لا تنطفى او انها قد تنطفى اثر ظروف طارئه ، لكنها تخلف رمادا كثيفا او لا قد تبقى مستعره منقده تحت الرماد فالنار التى تظل تلهب تحت الرماد مستعده فى اى لحظه من اللحظات السانحه ان تفصح عن نفسها و تميظ اللثام عن وجهها الحقيقى " نعم انه الغرام الكامن فى شغاف القلب و سويده اعاذنا الله و اياكم من هذا الشكل من الغرام ... و اما التفسير الآخر للمثل فهو الحقد و العداة و الشحناة التى تبقى آثاره و مخلفاته فيما بعد قطع النزاع و خصم العراك ... انها الثقافه العشائريه القديمه السخيفه الباليه المتخلفه التى لا ولن تستند الى العقل و الشرع و القانون بل هى نار مستعره للدمار و الخراب تخلف الرماد الاسود

بزر الحره دره

الحره هى المراه الشريفه العفيفه بنت الكرام من البيوت التى تلقت تربيته و رعايه صالحه و طيبه فى رحاب والديها و اسرتها الفاضله المتخلفه بالاخلاق الانسانيه الساميه العاليه و بزرها اى بزرها بالفصحى و هو النسل و الذريه و الدره هى اللولوه الثمينه النفيسه الغاليه و ما اروغ المثل هذا " بزر الحره دره " يبين المثل اهميه احترام المراه و تنقيفها و رعايتها بالحب و العطف و الحنان و تمكينها من الدراسه و نيل المذراج و المراتب العلميه العاليه فى زماننا الحاضر يقول احمد شوقى " و اذا النساء نشان فى اميه / رضع الرجال جهاله و خمولا "

فالنساء الاميات غير المتعلمات جليسات البيوت لا ينجبن الارجالا و اجبالا يرضعون الجهاله و الخمول و التخلف ... فمعا نحو التنقيف و التعليم و التحديث و مرحبا بالحرائر العفيفات من النساء و نعيد كتابه المثل لجمال معانيه " بزر الحره دره " !

- : براى الطرق الاكثر نجاحا لتطوير الفن و ازدهاره تكون عبر التحاق الفنان باللجان الفنيه و التعرف على باقى الفنانين ، اقامه معارض فرديه و جماعيه بمساعده لجنه الفنون التشكليه و الفنون الجميله التى تتشكل و لأول مره فى الاهواز التى تأسست حديثا و لها فعاليات عديده ، منها انشاء مكتبه للفنانين ، تشكيل صفوف تعليميه ، اقامه معارض للفنانين و الاساتذه و غيرها من فعاليات و ايضا الممارسه الجاده للفن

*** برايك مامدى تاثير اقامه المعارض على الفنان و المجتمع ؟**

- : يتعرف الفنان من خلال المعارض على وجه و آراء و فنون بجديده و التى من خلالها يستطيع الحصول على تجارب عديده و مفيده لتطوير عمله الفنى ، و اما الجمهور يتعرف على آخر مستجدات عالم الفن و الفنون الجميله و التطور و التنميه فى ساحه الثقافه التى تساعد فى الرقى الحضارى و الوعى الاجتماعى

*** هل لديك رسوم من التراث العربى الاهوازى و هل تطمحين لرسم هذا التراث ؟**

- : بما ان هذا الامر يتطلب تصوير من الواقع وكما تعلمون ان الثقافه الشعبيه لاتسمح بالقاطصور من النساء العاملات و الاماكن الشعبيه و يعتبرون هذا الامر تعدى على خصوصيتهم و عمل غير اخلاقى لم اتمكن من رسم لوحات تهتم بالتراث العربى و لكن أمل ان استطع رسم هكذا لوحات التى تبين آمال و آلام و طموح و معاناه هذا الشعب الابى و كما يقال ليس له ماضى ليس له مستقبل .

*** ما هى المعارض (الفرديه و الجماعيه) التى شاركت بها ؟**

- : اشتركت فى عده معارض للفنون الجميله و منها :

الف - المعرض الذى اقامه معهد مهران سنه ٨٢

ب - " المعرض النسائى الاول للفنون الجميله " فى بلديه المنطقه ٥ سنه ٨٣

ج - " معرض التراث العربى " لموسسه خير النساء على ضفاف كارون سنه ٨٤

د - معرض " طلوع سبز = البزوغ الاخضر " بمشاركه موسسه خير النساء سنه ٨٤

هـ - معرض " شاهبرك خيال " الذى اقامه معهدا حسنى و مهران سنه ٨٥

*** ذكرت لنا بانك كنت تصممين بعض الازياء ، هل تحدثين لنا عن طبعيه هذه الازيا و ان كانت تقليديه او غيرها ؟**

- : هناك محدوديات و مضايقات للعمل بتصميم الازياء من ناحيه الاقمشه و حتى الان لم اصمم ازياء محليه او قرويه و لعلى اقلها فى المصمم و حاليا اصمم بعضا نفسى و البعض حسب الطلب

*** ماهى اعمالك المستقبليه ؟**

- : لدى خطط عديده للمستقبل و لكن احاول و افضل ان اعيش كل يوم فى الحديت جزيل الشكر لاتاحه الفرصه لى المجتمع العربى الاهوازى

*** والكلام الاخير ؟**

- : طبعاً احب ان اشكر جميع الذين ساعدوني فى مسيرتى الفنيه من العائله و الاصدقاء و ايضا اشكر مجلس بلديه الاهواز و البلديه المنطقه الخامسه لدعمهم لى لاقامه المعرض كما اشكركم فى جريده - : جريده ثقافيه و اجتماعيه جيده و طموحه تسعب وراء الرقى الثقافى فى المجتمع العربى الاهوازى

*** ما هو رايك فى جريده الحديث ؟**

- : جريده ثقافيه و اجتماعيه جيده و طموحه تسعب وراء الرقى الثقافى فى المجتمع العربى الاهوازى

*** نحن ايضا بدورنا نشكر على هذا الوقت الذى خصصته لنا .**

ترقبوا فى العدد القادم اللقاء الشيق مع الشاعر جاسم عبدالله جزاوى



فنى - يوثران على الفنان و كيفيه عمله و بالتنتجه يوثران عى مستوى الفن . و هنا لادان اشير بان هناك افراد من هاتين المجموعتين يدركون الفن و يقومونه جيذا

*** ما هى المذاهب التى ترسمين اعمالك بها ؟**

- : طبعاً انا احب كل المذاهب و احب اجربها حتى اضيف على تجربتى و مجموعتى الفنيه و لكن رسمت اكثر لوحاتى بصوره كلاسيكيه و رئال اى بصوره حقيقيه ، كذلك احب ارسم المعانيه ، الفن الايرانى - كرسوم الاستاذ فرشچيان حتى تكتمل مجموعه رسومى

*** تفضلين اعمال اى من الفنانين اكثر ؟**

- : احب اعمال " دافينتشى " لانه يصور الواقع بشكل واضح و فنى و جميل و فى كلمه واحده بصوره كلاسيكيه و " يان ورمير " الذى يرسم معاناه النساء خاصه العاملات ، و الرسام الايرانى الشهير فرشچيان يرسم اللوحات المذهبيه و احبه كثيرا لانه يمزج بين الحياه و الجماد .

*** ماهى السبل و الطرق لانعاش و تقويه الفن و قدرات الفنان ؟**

و قال له " رسمك يشبه رسوم الاطفال " ثم قام بيكاسو و رسم لوحه جميله كلاسيكيه و قال لذلك الزائر " استطيع ان ارسم هكذا لوحات ذات منظر جميل و لكن اريد من خلال لوحاتى اعبر عن افكارى و مشاعرى لان الفنان ينظر الى الاشياء من زوايا اخرى غير التى ينظر منها عامه الناس ، فاللوحات التى يرسمها الفنان من خلال مشاهداته و اجتهاداته قد تكون فى الغالب للعرض فى المعارض الفنيه و ليس بقصد التسويق و البيع و هذه آرائى انا و ليس بالضروره آراء جميع الفنانين .

*** برايك لمن يروج السبب ؟**

- : فى اغلب الاحيان يرجع سببه الى ثقافه افراد المجتمع وكذلك الاقتصاد اى المردود المادى للعوائل ، هناك شريحتان اساسيتان موجودتان فى المجتمع ، الطبقة المخمليه اى الاثريا الذين يهون اللوحات الفنيه التى يذيق فى رسمها الفنان و يسعى لرسمها بوجوده عاليه من الفن حتى لو عانى فى رسمها كثيرا و بالطبع سيكون ثمنها باهظا و هذا بالضروره لايمنى بانهم يدركون الفن و مايجول فى خاطر الفنان اكثر من غيرهم لكن يستعملونها كاثاث فاخر ، و اما عامه

آگهی مناقصه عمومی نوبت اول

شهرداری اهواز در نظر دارد ترمیم نوارهای حفاری در سطح منطقه ۵ شهرداری با مبلغ اولیه ۴۶۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط استانی واگذار نماید.

از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می آید. جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: اهواز - خیابان انقلاب - نبش خیابان غزنوی - ساختمان شماره سه شهرداری - اداره قرار دادها مراجعه نمایند. مهلت قبول پیشنهاد نرخ و پاسخ به مناقصه، از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز می باشد. شهرداری در رد کلیه یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد. هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری اهواز

هفته نامه عربی - فارسی حدیث فرهنگی - اجتماعی - هنری

استاندار خوزستان در جمع خبرنگاران عنوان کرد :

۴۰۰۰ واحد مسکونی برای محرومان استان

موقیتهای دولت یاد کرد و افزود: چنین کاری در طول ۲۷ سال گذشته بی سابقه بوده است. استاندار خوزستان به احداث چهار هزار واحد مسکونی برای محرومان استان به عنوان یکی دیگر از اقدامات موفق و بی سابقه اشاره کرد و گفت: برای این کار از کمک شرکتهای بزرگ دولتی نیز در مجموع ۴۰ میلیارد ریال بهره گرفته شده و عملیات اجرایی ساخت این واحدها هم اکنون شروع شده و در مراحل مختلفی از ساخت قرار دارند. همچنین هماهنگی موجود میان دستگاههای اجرایی در استان در تحقق شعارهای دولت نهم را مناسب ارزیابی و در عین حال تاکید کرد: با دستگاههای متخلفی که در این راستا پیش نروند برخورد جدی خواهد شد.

در برابر تجاوز رژیم صهیونیستی اظهار داشت: تقارن پیروزی حزب الله که باعث شد وجاهت آمریکا، انگلیس و اسرائیل تخریب شود با موقیتهای دولت نهم را باید به فال نیک گرفت. حیات مقدم از پیگیری مجدانه برای رفع مساله حاشیه نشینی در اهواز به عنوان یکی از اولویتهای اساسی در استان نام برد و افزود: برای تحقق این امر ۳۰۰ میلیارد ریال اختصاص یافته و ۶۰ تصمیم مهم نیز در این خصوص که عمده آنها بهسازی معابر و شبکه آب و فاضلاب و ساماندهی مدارس و وضع بهداشت منطقه است اتخاذ شده است. وی از جذب تمامی اعتبارات تملک داراییهای سرمایه ای خوزستان در سال ۸۴ به عنوان یکی از بزرگترین

استاندار خوزستان گفت: بازگشت امنیت به خوزستان مهمترین دستاورد دولت آقای احمدی نژاد در این استان است. به گزارش ایرنا امیر حیات مقدم، در دومین نشست خود با خبرنگاران در اهواز گفت: در نتیجه این تلاشهای درخور تقدیر، امنیت موجود در استان به هیچ وجه قابل قیاس با سالهای گذشته نیست. وی اظهار داشت: چنین دستاوردی در کنار دستاوردهای بزرگ دولت همچون پیگیری موضوع استفاده صلح آمیز از انرژی هسته ای که ناشی از نگاه ارزشی به سیاست خارجی نظام است و عزم جدی دولت و حمایت بی دریغ مقام معظم رهبری از این دستاورد در جای خود ارزشمند است. استاندار خوزستان با تجلیل از مقاومت حزب الله لبنان



رئیس شورای اسلامی شهر اهواز:

تا پایان سال جاری کلیه خیابانهای خاکی شهر اهواز آسفالت می شود
صفحه ۴

تجلیل از دست اندرکاران عرصه خبر

محصولات خبری در مراکز استانها را مرهون توجه جدی تر به بحث آموزش دانست و گفت تلاش خواهیم کرد دوره های آموزشی را در قالب منطقه ای استانی و تهران برگزار نماییم وی گفت آنچه که در افق رسانه در بخش مراکز تدوین شده و بطور جدی تاکید شده است توجه ویژه به مراکز استانهای مرزی کشور است. آقای علم الهدی با اشاره به توطئه های دشمنان برای ایجاد نفاق در مناطق مرزی و تحریک اقوام به تقویت بخش تفسیر و تحلیل و بزه مباحث داخلی و آنچه که به کشورهای همسایه مرکز تاکید کرد.

ایشان اظهار امیدواری نمود تا تلاش و پیگیری پیش از پیش همکاران در بخش های مختلف تولیدی و خبری در تحقق اهداف افق رسانه تولیدات مرکز بتواند در صدر مراکز استانها قرار گیرد. آقای کشفی با اشاره به نظر سنجی صورت گرفته از مخاطبان گفت: شمار مخاطبان با توجه به تغییرات کمی و کیفی و شکل و فرمی صورت گرفته بطور قابل توجهی در حال افزایش است. در این جلسه آقای علم الهدی مدیر کل اطلاعات و اخبار استانها نیز ارتقای کیفی

طی مراسمی از خبرنگاران، تصویر برداران، گزارشگران و کلیه دست اندرکاران خبر مرکز خوزستان تجلیل و قدردانی بعمل آمد. این مراسم با حضور آقای علم الهدی مدیر کل اطلاعات و اخبار استانها و آقای ماهری مدیر نظارت اخبار استانها انجام شد. در این جلسه آقای کشفی مدیر کلی مرکز گفت استان خوزستان استانی خاص و با شرایط ویژه است که باید با نگاه جدی رسانه ای به طرح مسائل آن پرداخت. وی گفت حرکت به سوی کیفی سازی محصولات خبری صدا و سیما یکی از اهداف اصلی و چشم انداز مرکز است

میلاد با سعادت امام حسین (ع) و امام سجاد (ع) و حضرت ابوالفضل العباس مبارک باد

هفته نامه حدیث



تجدید آگهی مناقصه

شماره ۵۲۲۲۶۸۵۹

نوبت اول

روابط عمومی شرکت فولاد خوزستان

صفحه ۲

انا لله وانا اليه راجعون

جناب آقای مسعود میسائی

در گذشت مادر بزرگوارتان را تسلیت گفته بابتان طول عمر بابرکت و عزت آرزومندیم.

هفته نامه حدیث



RWTUV
ISO 9001

شرکت توزیع نیروی برق خوزستان افتخار دارد تا همزمان با هفته دولت

بهره برداری از پروژه روشنایی معابر و احداث شبکه برق برای مشترکان

جدید در شهرهای اندیمشک، شادگان، ماهشهر، بندرامام، شوش دانیال، امیدیه،

دزفول و دزآب، مسجد سلیمان و لالی، هویزه و ایزده را با اعتباری بالغ بر

۲۱ میلیارد و پانصد میلیون ریال به مردم شریف استان خوزستان هدیه کند.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق خوزستان

هفته دولت

بر دولتمردان غیور و خدمتگزار ایران اسلامی مبارکباد

بهره برداری از طرحهای ویژه هفته دولت

۱- روشنائی تلسکوپی

مسیر پل هوایی روگذر خیابان امام (شهید علی هاشمی) تا فلکه جدید الاحداث کوی رمضان -

جاده اهواز حمیدیه تا کانال شهید چمران

بلوار هادی آباد جدید، بلوار جدید زیبا شهر، جاده خرمشهر حد فاصل شرکت بوتان گاز تا

کرستان جدید با نصب:

۳۲۷ اصله پایه تلسکوپی، ۵۳۸ دستگاه چراغ ۲۵۰ و ۴۰۰ وات سدیمی و اجرای ۱۶/۵۴۲ متر کابل

زمینی و نصب دو دستگاه ترانس

۲- طرحهای احداث و توسعه شبکه

در کوی مهدیس شامل تعاونیهای کشت و صنعت، ناحیه انتظامی و تربیت معلم، کوی معین زاده،

منازل فاز ۱ تا ۴ گازی شهرک برق و بهره برداری از ایستگاههای GIS پادادشهر و کیان آباد

با نصب ۳۱۲ اصله پایه - ۲۱ دستگاه ترانسفورماتور - اجرای ۱۶/۵۲۳ متر کابل در اندازه های

مختلف، حفاری به میزان ۲/۶۱۰ متر و سیم کشی شبکه فشار متوسط و ضعیف به میزان ۷۳۰۱ متر

با هزینه ای معادل ۱۸.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

روابط عمومی شرکت توزیع برق اهواز



همشهری گرامی:

یک لامپ رشته ای ۱۰۰ وات معمولی حدود ۲ برابر یک لامپ فلورسنت (مهتابی) برق مصرف می کند در حالی که نور آن ۵۰٪ کمتر می باشد.

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای خوزستان

بوش سوگواری خود را به سبک اگزیستانسیالیسم فرانسوی میخواند!

ترجمه: مجتبی باوی

نمی دانم کدام شیر پاک خورده ایی به بوش توصیه کرده است تارمان "بیگانه" البر کامو نویسنده اگزیستانسیالیسم فرانسوی الجزائر الاصل را مطالعه کند.

و نیز نمی دانم چه کسی بدو گفته است که همچنین رمان "طاعون" و نمایشنامه "کالیگولا" و افسانه "سزیف" که از شاهکارهای البر کامو است را از یاد نبرد... نمی دانم گوینده یا گفتن این حرفها می خواست آقای رئیس جمهور از چه چیزی سیر در بیاورد و حتما لازمه سیر در آوردن آقای رئیس است که خود را از تمام غم و غصه دنیا خلاص سازد و در درس خاورمیانه را به مردمش واگذارد و آن کسی که خواستار قرائت نوشته های کامو شده است حتما به این نتیجه رسیده است که بوش نیاز مبرمی به اینها پیدا کرده است و آن بخاطر این است که تشابهی بین افکار آقای رئیس و ادب اگزیستانسیالیستی وجود دارد و فلسفه مذکور او را از انزوای سیاسی نجات خواهد داد. پس رئیس خود را از همه چیز خالی کند تا خود را در کتابهای کامو بیابد.... و بار دیگر دنیا را کامویم گونه اداره کند.... زیرا نه ادبیات انگلیسی و نه ژانر امریکایی در این وادی به دادش نخواهد رسید. آیا سیاست او در گیتی بسان تراژدی "سزیف" جوان نیست. در آن افسانه رب النوعی به دستور می دهد تا سنگی را بر سر قله کوهی برساند و رساند. لیگ سنگ سرخورد دوباره به دامنه کوه برکشت و جوان مجبور به تکرار عمل خود گرد و باز همان حادثه رخ داد... و تا بد داستان بدین گونه ادامه می یابد. شاید آن شخص خواسته باشد که به رئیس بفهماند که مشکلاتش تکرار یست و اشتباهاتش در همه جا هماهنگد که هستند. همان کار اشتباه را در جای دیگر و باز هم بصورت اشتباه انجام می دهد. و این برایش دردسرهایی بی پایانی بوجود آورده است. که گره خلاصی دست اوست - شاید -

آیا خواسته است که بگوید که او همان دیکتاتور کالیگولا است. با این تفاوت که کالیگولا دیکتاتور یست که بربک میلیون شخص حکمرانی می کرد، در صورتیکه کالیگولا امریکایی دنیا را با شعارهای صلح و دوستی می لرزاند. کالیگولا رومانی قطره ایست نزد نوع امریکایی اش

آقای بوش آیا می دانی که ادیب فرانسوی همه چیز را بویج، بی فائده و ناامید کننده می نگاشت و طعم دنیا را طبق گفته و قلمش تلخ تر از تلخ حس می کرد. آیا طعم تلخ دنیا را آقای بوش خواهد چشید؟! امیدوارم که بشود

و یا اصلا آقای بوش خودشان بی طعم و بی معنی است همچون تمام دیکتاتور های تاریخ که نسبت به قربانی های خود کمتر آزاد مردند و بیشتر در عذاب اند و آنچه را که از خواندن کتابهای کامو عایدش شود: چیزی جز بیخس های کسل کننده و هلد دادن وقت و سوگواری شدید نخواهد بود

پری های کوچک موفقیت من

زهره اصغری پور

سرش دوران رفت. عینک کائوچونی خود را از روی چشمانش برداشت و آن روی تلی از کتاب های درسی اطرافش که شکلی هلال گون بخود گرفته ؛ گذارد ... با انگشت اشاره و سبابه اش به گوشه چشمانش فشار آورد. سپس کف دستاش را روی چشمهایش گذاشت. همه جا تاریک شد. اولین چیزی که بعد از بستن چشمهایش بسویش هجوم آورد عکس سیاه و سفیدی است که متعلق به پدر مرحومش بود. حالت حزنی بدو دست داد. یادش آمد که به پدرش قول داده بود که در کنکور موفق شود. با خود اندیشید ممکن است نتواند که پیمانش وفا کند.... دردی توی پای چپش پیچید کف دستاش را از جلوی چشمانش برداشت و با شتاب آنها را باز کرد. با دستان لرزان عینکش را روی چشمانش گذاشت. سرش را خم کرد. نگاهی به ساق پای چپ خود انداخت. مورچه قرمز ریزی به گوشت پا چسبیده بود. مورچه دهان چنگال مانند اش را در پوست پای دختر فرو کرده بود. دست راست خود را دراز کرد و با فشار مورچه را هل داد. سرش را چرخاند و قالی را به دقت برانداز کرد. مورچگان دانه های برجی که دختر هنگام صرف شام بخاطر استرس از قاشقش روی قالی پخش شده را با خود حمل می کردند. مورچگان ریو دانه های برنج را تا مسافت طولانی می بردند. دختر بلند شد. به سمت پنجره حرکت کرد. پنجره پر از ستاره شده بود. از پنجره به انتهای خیابان که در تاریکی فرو رفته چشم دوخت. سرش را چرخاند. حس کرد که لازم است که یک بار دیگر به تلاش مورچه ها هنگام کشیدن دانه های برنج نگاه کند ... سرش را به علامت تصدیق تکان داد سپس نگاهی به کتابها کرد. سپس تیسری کرد...

شما نمی توانید برخی از عوامل خطر آفرین بروز حمله قلبی و سکتة مغزی همچون سن، جنس، نژاد، پیشینه پزشکی خانوادگی و... را مهار کنید ولی قادرید برخی عوامل آن را مهار، درمان و از آنها پیشگیری کنید.

بیماری قلبی و سکتة مغزی به تریبت کشنده های رتبه بالای مرگ و میر و عامل عمده معلولیت به شمار می آیند. اینگونه بیماریها، در صورت دگرگون نشدن عادات زیست بزرگسالان و خردسالان، مشکل عظیم تری برای نسلهای بعد فراهم خواهند آورد. تحقیقات انجام شده در امریکا نشان میدهند که:

× تنها ۲۲ در صد افراد هفته ای ۵ بار به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در فعالیتهای شدید شرکت می کنند.

× میزان فشار خون ۴/۰۰۰/۰۰۰ کودک بیشتر از حد معمول است.

× مقدار کلسترول خون نزدیک به ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ کودک بالاتر از حد طبیعی است.

× روزانه نزدیک به ۱۵ تا ۱۸ میلیون کودک در معرض خطر دود مستقیم سیگار قرار دارند.

× روزانه حدود ۳/۰۰۰ جوان شروع به سیگار کشیدن می کنند.

× نزدیک به ۵ میلیون کودک ۶-۱۷ ساله اضافه وزن دارند

چگونه می توانیم به کودکان کمک کنیم؟

شما به عنوان پدر و مادر می توانید چه در حال و چه در آینده در تندرستی فرزندان نقش داشته باشید نخست آنکه با توجه به موارد زیر شیوه زندگی سالم را سر مشق خود قرار دهید:

× غذایی مصرف کنید که چربی اشباع شده و کلسترول کمی دارند.

× به فعالیتهای منظم جسمی بپردازید.

× پر فشاری خون را مهار کنید.

× از استعمال دخانیات خودداری ورزید.

در ضمن می توانید با عنایت به عوامل خطر آفرینی که تغییر یافتنی اند به کمک بچه ها شناخته از ابتلای آنان به بیماری قلبی و سکتة مغزی جلوگیری کنید برخی از عوامل یاد شده در دوران کودکی آغاز می شوند و معمولا تغییر عادت در خردسالی آسانتر از بزرگسالی است.

کدامیک از عوامل خطر ساز موثر در بروز بیماری قلبی و سکتة مغزی در کودکانمان را می توانیم تغییر دهیم؟ برخی از عوامل خطر آفرین بروز حمله قلبی و سکتة مغزی را نمی شود مهار کرد ولی قادرید عوامل زیر را مهار، درمان و از آنها پیشگیری کنید.

مرض قند (دیابت): منظور از بیماری قند این است که بدن هورمون انسولین تولید نکرده است یا به آن واکنش نشان نمیدهد.

شمار عوامل آن در خردسالان و بزرگسالان روبه فزونی است. بدن به انسولین نیاز دارد تا مواد قندی، نشاسته ای و غیره را به نیرو (انرژی) تبدیل کند. مقدار گلوکز (قند خون) مبتلایان به مرض قند و طرز ناهنجاری فراوان است که اگر درمان نشود به بیماریهای حادی مانند امراض رگی و قلبی منتهی می گردد.

یکی از دلایل این است که بیماری



مورد بحث بر مقدار کلسترول و تری گلیسیرید اثر می گذارد و همینطور رگها را مبتلا می سازد در صورتیکه کودک مرض قند داشت:

× از طریق آزمایشهای مرتب پزشکی به مهار آن کمک کنید.

× برای همکاری با پزشک، عادات غذایی کودک را اصلاح کنید، ورزش را متعادل نگه دارید و روزا مرتباً به ورزش وادارید.

× نظر پزشک را درباره مصرف

کودکان و مخصوصا شیرخواران که پدر یا مادر سیگاری دارند بیشتر از دیگران به بیماریهای ریوی مانند التهاب نایژه ها و ذات الریه دچار می شوند و احتمالا به دشواری تنفسی (آسم) گرفتار می گردند

داروهایش جویا شوید.

فشار خون زیاد: فشار خون زیاد که به آن پرفشاری خون هم گفته می شود باعث می گردد که قلب بیشتر از حد معمول کار کند. این معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن مشکل بزرگی است.

کودکان و مخصوصا شیرخواران که پدر یا مادر سیگاری دارند بیشتر از دیگران به بیماریهای ریوی مانند التهاب نایژه ها و ذات الریه دچار می شوند و احتمالا به دشواری تنفسی (آسم) گرفتار می گردند.

از آنجا که سرفه کردن و انتشار میکرب توسط پدران و مادران سیگاری بیشتر است از همین روی احتمال ابتلای بچه های آنان به امراض مربوط به سینه افزون تر است بنابراین:

× با سیگار نکشیدن سر مشق خوبی برای فرزندانان باشید.

× اگر هم سیگار می کشید دوروبر آنها نمانید.

× برای ترک سیگار به خاطر خود یا فرزندانان از دیگران یاری بجوئید.

چگونه فرزندانمان را از بیماری قلبی و سکتة مغزی محافظت کنیم

تهیه: امیره عباسیان پور

× به محض اینکه دست از سیگار برمی دارید خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی تان کاهش می یابد این خطر، به موقع خود، تقریباً همان قدر می شود که گویی اصلا لب به سیگار نزده اید.

بی حرکتی جسمی:

سالم نگه داشتن بچه ها کمک می کند که شما وزن، کلسترول خون، مرض قند و چاقی آنان را مهار کنید و این عمل در کاستن از میزان فشار خون و خطر سکتة مغزی موثر است.

برای تقلیل خطر، حتما نباید بچه ها ورزشکار باشند. تمامی بچه های ۵ سال به بالا بایستی روزانه دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت متعادل ما همچون پیاده روی یا دوچرخه سواری داشته باشند و حداقل هفته ای ۳ تا ۴ روز باید به اعمال سخت جسمانی بپردازند.

اگر فرزندان تان تحرکی نداشته وادارش کنید شروع کارش با ۱۰ دقیقه باشد و سپس اضافه شود و از ساعات بی تحرکی اش مانند زمانی که صرف تماشای تلویزیونی می کند کم کنید. بازیهای کامپیوتری را نیز با فاصله انجام دهد.

کلسترول بیش از اندازه:

کلسترول ماده ای نرم و شبیه چربی است که در خون و یافته های (سلولهای) بدن یافت می شود. مقدار زیاد از حد کلسترول بد یا زیان بار در دیواره های شریان ته نشین شده سبب افزایش انباشت پلاک می گردد و خطر بروز بیماری و حمله قلبی را می افزاید نوع دیگر، کلسترول خوب یا مفید است که مقادیر زیاد آن خطر مرض و حمله قلبی را می کاهد و بر اثر آن کلسترول مازاد به کبد برگشته و از بدن دفع می شود.

ذکر نکته ای درباره بچه های ۲ سال و بیشتر ضروری است و آن این که باید مقدار چربی اشباع شده اینان را محدود سازیم تا مجموع کالری شان بین ۷ تا ۱۰ درصد باشد و مقدار کلسترولشان به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم برسد.

در صورتیکه حمله قلبی یا درمان بیماری رگهای تغذیه کننده قلب قبل از سن ۵۵ سالگی در خانواده شما سابقه داشته است نسبت به آزمایش کلسترول خون فرزندان اقدام کنید.

چاقی و اضافه وزن:

اگر فرزند شما بیشتر از حد چاق است پزشک می تواند ضمن تنظیم برنامه غذایی به تدریج وزن طبیعی را به او برگرداند. بهتر این است که از مقدار غذای مصرفی وی کاسته، فعالیت جسمانی اش را افزایش دهید.

دقت کنید که هر نوع تغییرات غذایی به تدریج صورت گیرد نه یکباره باید دانست که قطع مواد غذایی ضروری، به بچه لطمه میزند بنابراین دگرگونیهایی که در برنامه غذایی اش انجام می پذیرد باید با نظر پزشک باشد و تا سر حد امکان پشتیبان و مشوق کودکان باشید، خوردن شکلات و بستنی و ... پیش از حد لازم زیان آور است ولی کودک را از خوردن آنها منع نکنید زیرا نتیجه عکس میدهد و از نظر روحی و روانی آسیب می بیند.

با فرزندانان مانند یک بیمار رفتار نکنید بلکه اصول صحیح تغذیه و سلامتی را عملا به او آموزش دهید و برای این کار بایستی فرزند به اجرای برنامه و ادامه آن علاقه مند باشد.

روبای نیمه کاره

نادیا رچال حویزه

زن پای راست خود را بلند کرد و بوطرف چهارپایه فلزی دراز کرد. پایش را روی گوشه ای از چهارپایه گذاشت. سپس تن خود طوری نگه داشت تا بتواند با فشار پا چهارپایه را از زیر پای مردرها کند. سرش را بلند کرد. مرد را دید که نگران به پایش خیره شده است. قطرات عرق پیشانی وارد چشم زن شد. سوزش چشم باعث شد که زن سریع دست راست خود را بلند کرد و عرق صورتش را بصورت ناخودآگاه با آستین لباس مشکلی اش پاک کند. به مردی که سروصدایشان همچون زنبوران دور کند و است چشم دوخت. یاد روزی افتاد که با شوهرش زیر همین پل نادری آشنا شد. موتورسواری کیف دستی اش را قایید و او را چند متری کشاند. زن از ترس دست و پای خود را گم کرده، ابتدا سکندری خورد. سپس تعادلش را از دست داد و با صورت به زمین خورد. دستی مرده به طرفش دراز شد. نگاهی به دست کرد. در درون دست دستمالی دید. دستمال را گرفت و با آن خون روی صورتش را پاک کرد. مرد بپری آب معدنی خود را باز کرد. بطری را بطرف زن برد. زن بلند شد بطری را از دست مرد قایید و لنگ لنگان خود را به پیاده رو رساند. نمی دانست چه کند تمام پولش را در کیف دستی اش گذاشته بود. پیکانی رو برویش ایستاد. همان مرد بود. مرد دستش را به بالا و پایین کرد: "خانم بیا شما رو به بیمارستان برسونم". زن سرش را به علامت نفی تکان داد.

"پس حداقل بگذارید شمارو بخوتونم برسونم". زن مردد ماند. مرد خندید: "اشکال نداره کرایه از هم شما می گیرم". مرد کمی مکث کرد: "راستی مسافر هم میزنم صدای بلند کوبی که داشت جرم مرد را به شنونده ها می گفت او را به خود آورد. زن به اطرافش نگاهی انداخت. آرزو کرد که بجای اینکه اینجا باشد الان کنار ساحل کارون می نشست و به حرکت بلم ها ... امواج ... صدای پرندگان گوش می داد "خانم کجا می رسی؟" مرد داشت از آینه به زن نگاه می کرد. زن داشت لباسهای خاکی اش را تکان می داد. با شنیدن صدای مرد دست از کار کشید. نگاهی به مرد کرد. "جلو ... جلودرررر". حس کرد زانوی پای چپش بخاطر برخورد با زمین ورم کرده است. با دست دو زانویش را اندازه گرفت. زانوی پای چپ حجمش بیشتر است. سرش را بلند کرد. به بیرون مائین نگاهی انداخت: "همین جا"

سکوت گوینده چرت زن را پاره کرد. هوای شرجی باعث شده بود که عرق همه در بیاید. سرباز که حلقه دار را به گردن مجرم انداخته بود خطوط سفید عرق خشک شده روی لباس سرباز اشکال هندسی بی قاعده ای ساخته بود ... زن با خنده گفت: "کاش سوار ماشین پیکانت نمی شدم". مرد دستش را از جیب پیراهنش در آورد. سپس آن را دراز کرد پولی را به مرد فروشنده داد و مرد دست دیگر ساندویچها را از مرد گرفت زن و مرد به طرف ساحل کارون به حرکت افتادند. یکی از ساندویچها را به زن داد: "اگه سوار نمی شدی هیچوقت عروسی نمی کردم" حتی اگه کیف زنی رو بدزدن و بخاطر بی پولی مجبور شه با تو سوار شه ...؟! مرد به غروب خورشید که پشت سیلو اعتراف ساحل داشت نگاه می شد خیره شد شانه هایش را بالا انداخت و جوابی به زن نداد....

بای زن خواب رفت پای خود را تکان داد مرد همچنان با ترس به پای زن نگاه می کرد. شاید بغیر از پای زن چیز دیگری نمی دید. به زن نگاه کرد. یاد غروبی افتاد که در مردی را کنار ساحل کارون دیده بود که با بیخیالی شوخی می کردند و می خندیدند. موتور سیکلت خود را متوقف کرده دوشتش نگاهی انداخت چشمکی زد. چاقوی خود را در آورد و به طرف زن و مرد حرکت کرد. دوشتش موتور را روشن نگاه داشت. به چاقوی درون دست رفیقش که در آن نور اندک غروب نقره کون بظنر می رسید. خیره شد. مرد چاقو را در هوا تکان داد و به طرف کیف دستی زن اشاره ای می کرد. شوهر زن با مرد چاقو دار در گیر شد. صدای آخی بلند شد. چاقو خونین شد. صدای چند مأمور بلند شد. شوهر زن روی زمین افتاد و با دو دست شکم خود را گرفت. زن داد و فغان کرد جوان چاقو را را خود به طرف موتور دوید. مأموران با دو آهنگ بلند. جوان موتور را گاز داد. مرد چاقو دار نتوانست سوار شود. صدای شلیکی بلند شد. مرد چاقو دار روی زمین افتاد. درد توی پایش پیچید. زخمی شد. موتور با سرعت در تاریکی گم شد. مرد یاد کار سابقش جریان افتاد که چگونه نتوانست راحت جان سالم بدر ببرد. آنهم در نادری در روز روشن کیف آن زن را قایید و در رفت مأموران بالای سرش ایستادند مرد به پای زخمی نگاهی کرد از جای شنگ فنگ جوی خون تشکیل شد ... هوای شرجی خسته اش کرد. قطرات عرق از توی چشمانش افتاد. نتوانست عرق از چشمانش پاک کند. دوباره پادش افتاد که دستاش را از پشت بهم زنجیر کرده اند. به پای زن خیره شد. گوینده ساکت شد. زن به پای راست خود نگاهی انداخت.

رئیس شورای اسلامی شهر اهواز در مراسم کلنگ زنی جاده ساحل شرقی کارون حدفاصل پل پنجم تا پل ششم :

تا پایان سال جاری کلیه خیابانهای خاکی شهر اهواز آسفالت می شود



درآوریم .
وی اظهار امیدواری کرد احداث جاده سیاحتی حدفاصل مجتمع سیاحتی تا پل هشتم ظرف مدت هفتاد روز به افتتاح و بهره برداری برسد و به قولی که به شهروندان داده بودیم جامعه عمل ببوشانیم .
غزی گفت : جاده ساحلی سیاحتی حد فاصل پل پنجم تا پل ششم در چهار فاز، فاز اول از مسیر زرگان تا پل سوم، فاز دوم از پل سوم تا پل هفتم، فاز سوم از پل هفتم تا پل پنجم که اجرا گردید و از پل پنجم تا پل ششم به طول ۲/۵ کیلومتر احداث می شود.

دوم شورای شهر و شهرداری اهواز به شمار می رود .
وی در خصوص سایر فعالیت های سازمان خدمات موتوری شهرداری اهواز در سال جاری افزود: راه اندازی بزرگترین مرکز معاینه فنی خودرو ، انجام امور خدماتی در شش منطقه شهر اهواز بخشی از فعالیت های سازمان خدمات موتوری شهرداری اهواز در سال جاری است و به شهروندان قول می دهیم تا اواسط نیمه دوم سال جاری نیز طرح مکانیزاسیون خدمات شهری را به مرحله اجرا

ترافیک رفع شد در حالیکه تمام فعالیت های ما بدون سر و صدا و تبلیغ است . تلاش می کنیم این پیام به گوش مردم برسد که در سطح شهر کارهایی صورت گرفته و شورای شهر اهواز مقتدر است و توانایی انجام کار را دارد .
وی همچنین با اشاره به آسفالت خیابانهای کوی مشعلی اظهار امیدواری کرد خدمات رسانی به ساکنان این منطقه همچنان تداوم داشته باشد .
سید ناصر موسوی عضو دیگر شورای شهر اهواز نیز با اشاره به تلاش های شورای شهر و شهرداری اهواز جهت رفع

رئیس شورای اسلامی شهر اهواز احداث این جاده را در رونق بخشیدن به منطقه و کاهش مشکلات ترافیکی محدوده یادشده مثمر ثمر دانست و اظهار امیدواری کرد آثار و نتایج این پروژه بزودی عاید ساکنان این منطقه شود .
قمندار غزی افزود: در شورای شهر دوم طبق تصمیمات اتخاذ شده ارائه خدمات به مناطق محروم در اولویت برنامه های شورا قرار گرفت و در سال جاری نیز با اجرای پروژه های مختلف در هسته مرکزی شهر در تلاشیم تا نیازهای این نقطه از شهر را

به همت شورای اسلامی شهر و شهرداری اهواز و با حضور رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر ، شهردار اهواز، معاونین شهرداری و جمع کثیری از ساکنان کوی مشعلی، کلنگ جاده ساحلی سیاحتی حدفاصل پل پنجم تا پل ششم به زمین زده شد .
در این مراسم رئیس شورای اسلامی شهر اهواز گفت: کمتر کسی گمان می کرد این پروژه با توجه به مشکلات عدیده ای که در منطقه وجود دارد اجرا شود . اما با عزم جدی تلاش کردیم که جاده ساحلی سیاحتی محدوده پل پنجم تا پل ششم را

به همت شورای اسلامی شهر و شهرداری اهواز و با حضور رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر ، شهردار اهواز، معاونین شهرداری و جمع کثیری از ساکنان کوی مشعلی، کلنگ جاده ساحلی سیاحتی حدفاصل پل پنجم تا پل ششم به زمین زده شد .
در این مراسم رئیس شورای اسلامی شهر اهواز گفت: کمتر کسی گمان می کرد این پروژه با توجه به مشکلات عدیده ای که در منطقه وجود دارد اجرا شود . اما با عزم جدی تلاش کردیم که جاده ساحلی سیاحتی محدوده پل پنجم تا پل ششم را



قمندار غزی رئیس شورای اسلامی شهر اهواز:
احداث این جاده در رونق بخشیدن به منطقه و کاهش مشکلات ترافیکی مثمر ثمر است و امیدوارم آثار و نتایج این پروژه بزودی عاید ساکنان منطقه کوی مشعلی شود

تأمین نمایم .
وی اظهار امیدواری کرد تا انتهای سال جاری کلیه خیابانهای خاکی سطح شهر اهواز آسفالت شده و مشکلات مناطقی که نیازمند آسفالت هستند رفع شود .
غزی همچنین با اشاره به احداث پل ششم و نقش آن در کاهش ترافیک منطقه کوی مشعلی و آخر آسفالت از احداث پل نهم در آینده نزدیک خبر داد و تصریح کرد

سید ناصر موسوی عضو شورای اسلامی شهر اهواز :
از جمله برنامه های شورای شهر و شهرداری اهواز فراهم نمودن امکانات رفاهی و شهری شهروندان است که با اجرای پروژه های متعدد در سطح شهر امیدواریم مشکلات شهر اهواز در زمینه های مختلف رفع شود

اجرای پروژه های عمرانی و رفاهی جهت رفع مشکلات شهروندان بکوشند .
در ادامه این مراسم مدیرعامل سازمان خدمات موتوری شهرداری اهواز نیز با اشاره به احداث جاده ساحل شرقی کارون حدفاصل پل پنجم تا پل ششم از منطقه کوی مشعلی به عنوان یکی از مناطق محروم یاد کرد و گفت: در تلاشیم با اجرای

مدیرعامل سازمان خدمات موتوری شهرداری اهواز :
امیدوارم احداث جاده سیاحتی حدفاصل مجتمع سیاحتی تا پل هشتم ظرف مدت هفتاد روز به افتتاح و بهره برداری برسد و به قولی که به شهروندان داده بودیم جامعه عمل ببوشانیم

این پروژه بخشی از مشکلات ساکنان این منطقه را رفع نمایم.
عدنان غزی گفت: جاده سیاحتی حدفاصل پل سوم تا پل پنجم با ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی توسط سازمان خدمات موتوری مراحل خوبی را طی می کند و این پروژه از عملکردهای به یادگار مانده دوره

اعلام کرد اگر ده سال گذشته به اندازه دو سال فعالیت شورای شهر دوم کار انجام می شد در حال حاضر در زمینه ترافیک با مشکل مواجه نبودیم.
رئیس شورای اسلامی شهر اهواز گفت: در طول دو سال اخیر مشکلات دویست نقطه از شهر اهواز در زمینه

